

# 葉月

葉月朔日（2015年9月13日）発行

【発行】推拿とレイキ ゆらね  
〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40  
シコービル3階東（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）  
tel 075-621-7611（不定休）  
e-mail info@yurane-seitai.com  
http://www.yurane-seitai.com

## 葉月（はづき）

葉が散り始める季節「葉月」  
中秋を迎えるこの時期は  
特に色づく葉に季節を感じますね。  
推拿では、秋三月は容平の季節といつものごとを整え、  
カタチにする時期です。  
あんまりあれやこれやと手を広げすぎず  
今までやってきたことを整理し  
自分に落とし込んでいきたいですね。  
今月も日々穏やかに。  
充実の月となりますように。

## 八朔のこと

八月の朔の日。つまり旧暦八月一日のことです。  
京都では、舞妓さんたちがお茶屋や芸事の先生宅へ  
あいさつに回る光景がニュースなんかで紹介されたりしますね。  
朔の日は新月のこと。  
キモチも新たに先生への感謝のキモチと  
更なる芸に励む意気込みが感じられるようでなんかいいですね。  
ちなみにフルーツでおなじみの八朔も  
旧暦八月一日頃から食べ始めるという意から  
この名がついたそうですが  
実際の食べ頃の旬は春先とのこと。ややこしな。

## 種まく人と落穂拾い

芸術の秋まさかり。  
テレビで観たのか、本で読んだのか  
ネットに落ちていたのかよく思い出せないのですが・・・  
ミレーの絵画で  
「種まく人」と「落穂拾い」という作品があります。  
「種まく人」は人が右を向いていて  
「落穂拾い」は左を向いている。  
陰陽五行の方角で  
右は東・春・生のエネルギーの場所  
左は西・秋・収のエネルギーの場所  
偶然なのか？意図的なのか？  
おもしろいなーなんて思いながら  
絵画を観比べてたのを、ふと思い出しました。

## ゆらね的養生二十四節氣

### 【秋分】（9/23～10/7）

陰と陽のバランスが整い  
体調的にも過ごしやすく、キモチのいい日が続  
きます。

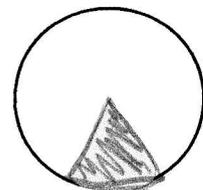
### 【寒露】（10/8～10/23）

秋の長雨も終わり、秋晴れの日も多くなり、秋  
らしい時期を迎えます。  
大気の状態も安定し、空気も澄み、月もきれ  
イ！  
オススメの養生「穏やかに過ごそう」

詳しい養生法はこちらへ・・・  
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

## 今、何時だい？

【酉の刻】  
一日でいうと、17～19時です。  
成果やかに。



暑さ寒さも彼岸まで

## 月でデートのお誘いを

中秋の名月とは、中秋（旧暦葉月）の十五日の夜に出るお月さまのことです。（今年は9/27）  
そして中秋の名月を見たら晩秋（旧暦長月）の十三夜も一緒に観ることが風流なこととされました。（今年は10/25）  
中秋の名月だけ観るのは「片見月」といって野暮なこととされました。  
まあ、カンタンに言えば「中秋の名月を僕と一緒に観ませんか？」と言ってデートに誘って  
次のデートにこぎつける、みたいなもんです。  
今年はなんと両日とも日曜日！想い寄せる相手がいらっしゃる方はぜひこの機会をお見逃しなく！！



## 葉月のお野菜【オクラ】

秋葵と書いてオクラ。国産ものの旬は7～9月。

晩夏から初秋にかけて、美味しいオクラが味わえるそう。

オクラをはじめ、モロヘイヤ・ツルムラサキ・空芯菜といったネバネバ系の葉野菜も

この時期に最盛期を迎えるそうです。これらのお野菜にはカリウムがとても豊富に含まれています。

夏場の汗で不足しがちな陰液を補ってくれます。まさに自然の恵みですね。

あっ、オクラの花って食べれるんですね。初めて食べました。オクラの味がしてちょっと感動！

\* 選び方のポイント \*

オクラの先端を指でポンっ！とはじいてみて弾力のあるもの、折れるくらいのものがよいとのこと。

バイヤーさんなどは、先端をポンポンとはじいてポキッと折れたやつを購入されるそうです。

なんかできる感じがしてかっこいいですね（笑）また毛がついているものも新鮮な証し。

塩ずりなどして、下処理しましょう。

\* 薬効 \*

ネバネバの正体はムチン。ムチンは整腸作用があるので胃腸系のケアにはとてもありがたい存在です。

またカラダの潤い不足による夏バテや便秘などの際には心強い見方になってくれます。

下痢っぽいときは控えめに。

\* 属性 \*

寒熱：涼 臓腑：腎・胃 五味：甘・苦

京都二条にあるお野菜専門店のマルシェノグチさんとフードコーディネータのShihoさんが

毎月開催されてらっしゃる831暦に参加し、参考にさせていただきました。

美味しく食べて、ためになって。とてもステキなお野菜講座です。ご興味のある方はぜひ！

こ呼吸とは  
吐くのが先で  
吸うは後

## スイナかるた

まずは体内の淀んだ気を

吐き出してから

清気を取り入れましょう。

出し入れ・貸し借り give & take・・・

まずは出してから。

## 日日は好日 by. mU

お茶の先生から「直径1.5センチくらいの葉っぱがあれば持って来てほしいです。紫陽花や石路の葉ってありますか？」とメールをもらい、会社のお庭にあった石路の葉を数枚いただきお稽古へ。

そして旧暦の七夕の頃に、葉蓋点前をお稽古させていただきました。

葉蓋のお点前は、水指の蓋の代わりに葉を用いる夏らしくとても涼しげなお点前です。本来は梶の葉を用いるようですが現在はほとんど見かけなくなったので、今回は身近にある葉で代用しました。昔は紙が高級だった為、紙の代わりに葉を用いて文字を書いたりしたそうです。七夕の願い事も葉の短冊に書いたそう。この日は七夕模様の蒔絵の水指、朝顔や花火の平茶碗、と涼を感じるひとときでした。

## 【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生の楽しくマジメに伝えてます。

出張してのワークショップ・イベント・お話し会・施術なども開催。

みんなで楽しい場が作れたらうれしいです。新しいご縁、待ちしています。

ご予約・お問い合わせは、 [tetsuya.miki@yurane-seitai.com](mailto:tetsuya.miki@yurane-seitai.com) まで

## 【編集部】

ゆらねスタッフ mu-ran

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・お風呂 睡眠 (\*´▽`\*)☆

夜スイナ@ゆらね 18:00～L.O.21:00

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail [mu-ran193@hotmail.co.jp](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

## ゆらねの主な予定

9/14 (日) プラーナチャクラヨガ 呼吸・瞑想体験会

9/15 (火) 芳香推拿研究会 秋編

9/16 (水) 暦とカラダのお話会@ぼこあぼこピアノ教室さん (奈良市)

9/17 (木) 推拿の復習会 肺・大腸編

9/19 (土) 暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん (京都二条)

10/3 (土) 暦とカラダのお話会@レコッコレさん (大阪本町)

11/1 (日) ゆらね秋の発表会

\* 秋の養生ワークショップ

隔週木曜 10:30～11:30

\* ERIOのカード会

毎週土曜 18時頃より

興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください。

詳しくは・・・<http://www.yurane-seitai.com/>

## ～編集後記～

先日、豊島に行ってきました。雨がザーっと降ってきたので島のおじさんに「今日は一日中こんな感じですかね？」と聞くと「あの山のてっぺんが雲に隠れとるから今日は止まんよ、がはは」と教えてくれました。ああ、そんなことを言っていたい。

ちょっとした憧れです。 三木

雨降りの日は拭き掃除日和。家に引きこもってひたすら磨くこと1, 2時間、埃や染みがなくなりすっきりしました。誰か遊びに来ないかな～☆ mu

※ 次号は10月13日に発行します。楽しみに☆